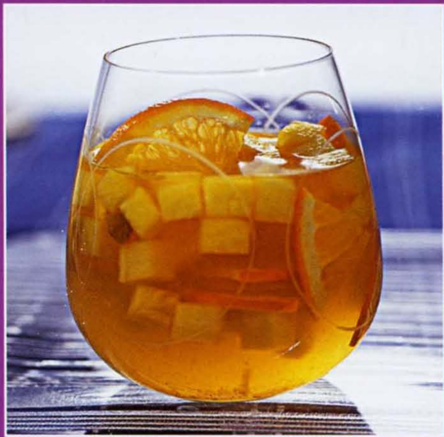
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№09 (131) май 2009

журнал для тех, кто любит готовить





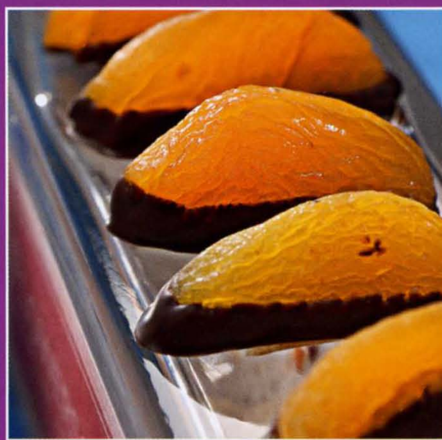












www.gastronom.ru

■ куриный сэндвич с кресс-салатом ■ закуска из лука-порея ■ суп-гуляш на курином бульоне ■ суп из сельдерея ■ котлеты из индейки с соусом из кресс-салата ■ карри из говядины ■ рыба в чесночном соусе ■ брокколи с чили и медом ■ каннеллони со шпинатом ■ пирожки с луком и яйцами ■ пирог со сгущенным молоком ■ йогуртово-клубничное сорбе ■ курага в шоколаде ■ корзиночки с кремом и вишней ■ фруктовый пунш

ISSN 1728-6948
09009
771728 694000

Дорогие друзья!
Поздравляем вас с наступающими майскими праздниками и новым сезоном пикников и шашлыков! Главное, чтобы погода не подвела – ведь так хочется вырваться из города на природу. Но мы оптимисты и верим в хорошее, поэтому выбрали несколько рецептов, которые замечательно подходят для поездки за город.

Для тех, кто любит получать призы, «Школа гастронома» и майонез «Calve Легкий» решили провести конкурс на самый оригинальный рецепт летнего салата с легким майонезом. Победителю будет вручен замечательный блендер. А читатели, занявшие второе и третье места, получат в подарок чудесные салатницы от Calve.
Присылайте рецепты до 1 июля 2009 года.
Желаем удачи.

Ваша редакция









условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

Maggi блюдо, приготовленное с помощью продуктов МАГГИ®

содержание



куриный сэндвич с кресс-салатом

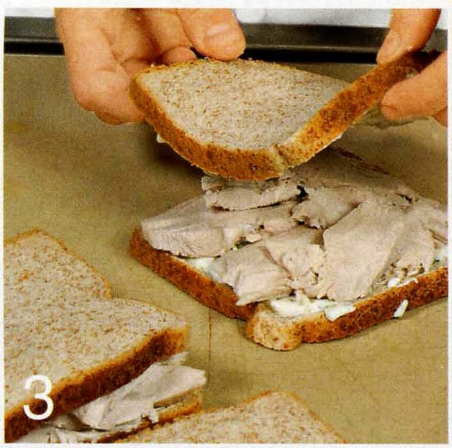
ЧТО НУЖНО:

- **12** кусочков белого хлеба для тостов
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **2** отварных куриных филе
- **0,5** стакана натурального йогурта
- **2 ст. л.** лимонного сока
- небольшой пучок зеленого лука
- **1** средний соленый огурец
- **2** коробочки кресс-салата
- **0,5 ч. л.** красного острого перца
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 6









Симпатичное травянистое растение кресс имеет несколько разновидностей. Но сейчас мы поговорим только о кресс-салате. Во-первых, он появился в наших магазинах и на рынках, а во-вторых, его очень просто вырастить в собственном саду и даже в квартире. И он того стоит!
Современные исследования лишь подтверждают то, что было известно с древних времен. Кресс пользовался большим уважением в Древней Греции, Риме, Персии, Китае. Его листики содержат 15 основных витаминов и минералов, необходимых человеческому организму. Он улучшает сон, аппетит и пищеварение, очищает кровь и кожу, помогает при простудных заболеваниях, артрите, анемии, стрессе. Его настоятельно рекомендуют для лечения щитовидной железы. Мы не перечислили и половины того, чем полезен кресс-салат.
Как правило, кресс едят сырым, добавляя его в салаты. Он сочетается со всеми продуктами, поэтому им можно посыпать блюда из рыбы, птицы и мяса. Если листики кресса слегка растереть с небольшим количеством соли (до появления сока) и добавить в творог, сметану, кефир или йогурт, то получатся легкие, вкусные и полезные блюда.
Горячий настой из свежих листиков кресса не только тонизирует, но и снимает боли.
Современная кулинария значительно расширила применение кресс-салата. Из него варят супы, делают соусы и начинку для мясных и рыбных блюд. Вот такое это замечательное растение. А как его вырастить на участке или дома (растет оно быстро), вы можете узнать, прочитав статью в апрельском журнале «Садовник» за этот год.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

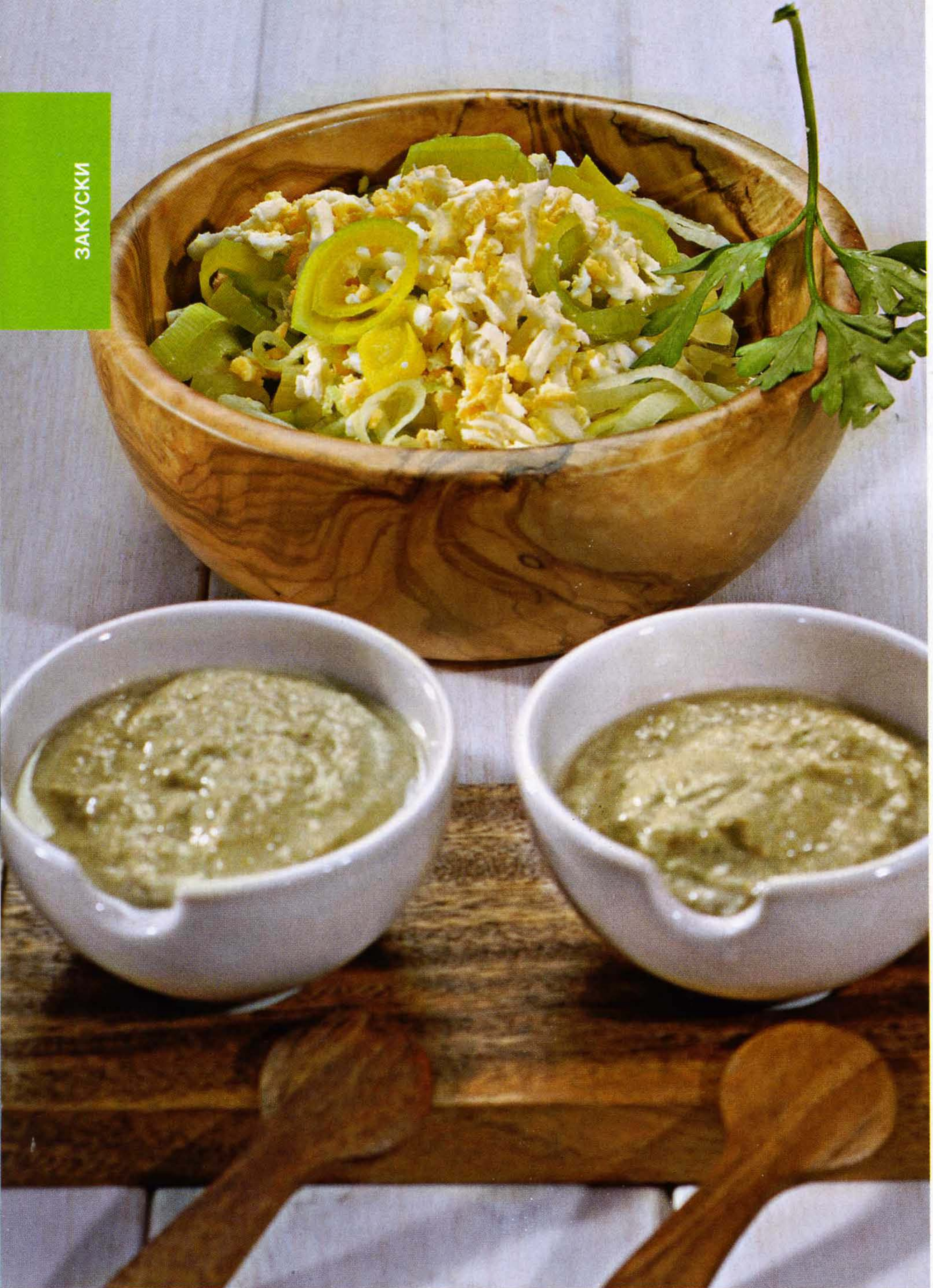
1 Кресс-салат сполоснуть, промокнуть бумажными салфетками. Ножницами срезать листики почти под корень. Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить. Огурец очистить от кожицы, мелко нарезать. Смешать йогурт лимонный сок, лук и огурец, добавить острый перец и соль по вкусу; 2 ст. л. смеси отложить.

2 Куриное филе нарезать тонкими ломтиками. Каждый кусочек хлеба смазать с одной стороны сливочным маслом, затем подготовленной смесью.

3 Распределить между 6 кусками хлеба куриное филе. Накрыть оставшимися кусками и слегка прижать. Отрезать корки. Разрезать каждый сэндвич пополам по диагонали.

4 Смазать одну боковую сторону каждого сэндвича оставшейся йогуртовой смесью и обмакнуть в кресс-салат.





закуска из лука-порея

ЧТО НУЖНО:

- **600 г** лука-порея (только белая часть)
- **1** сваренное вкрутую яйцо
- • пучок петрушки
- **2 ст. л.** оливкового масла
- • сок 0,5 лимона
- **2 ст. л.** очищенных грецких орехов
- **1 ч. л.** сахара
- • соль, черный молотый перец

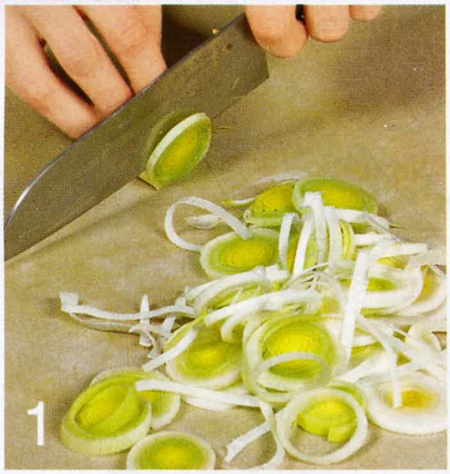
Время приготовления: 20 мин.
Порций: 2

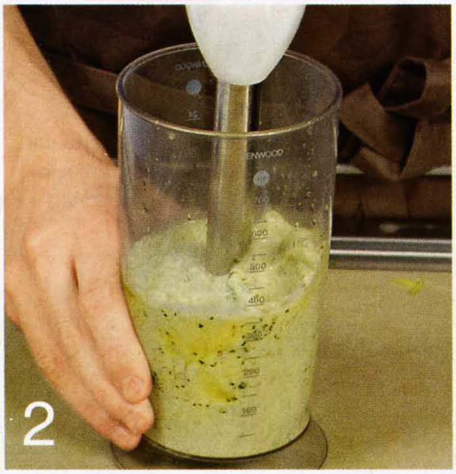
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук-порей вымыть, нарезать тонкими кольцами. Опустить в кипящую подсоленую воду на 4 мин. Отбросить на дуршлаг обсушить, выложить в салатницу, накрыть. Оставить в теплом месте.

2 Петрушку вымыть. Несколько веточек отложить для украшения, остальные поместить в блендер вместе с орехами, лимонным соком и оливковым маслом. Измельчить в однородную массу. Добавить сахар. Приправить по вкусу солью и перцем. Если масса получилась слишком густая, развести ее 2–3 ст. л. воды.

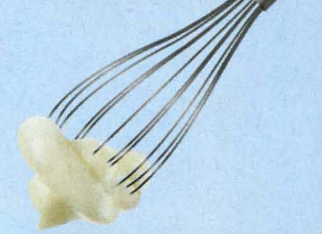
3 Яйцо измельчить, добавить к луку. Украсить салат листиками петрушки и подать вместе с соусом.







Вкус и польза для двоих



Ты и он — такие разные! Он любит спортивные автомобили, а ты — модную одежду Он увлекается рыбалкой, а ты — росписью по ткани, он занимается боксом, а ты предпочитаешь йогу Наконец, ты стараешься питаться полезными блюдами, а он убежден, что в первую очередь они должны быть вкусными! Но в одном вы похожи — вы очень любите ужинать вместе, уютно устроившись вечером на кухне.

Как же выбрать блюдо, которое придется по вкусу обоим и будет одновременно аппетитным и лёгким? Попробуем найти компромисс: ведь наши самые любимые кушанья могут стать более полезными, если при их приготовлении не забывать о правильном выборе ингредиентов.

Каждая женщина знает как разнообразить меню и сделать рацион сбалансированным, полезным и легким. Надеемся, блюдо, приготовленное по нашему рецепту придется по вкусу и тебе, и любимому

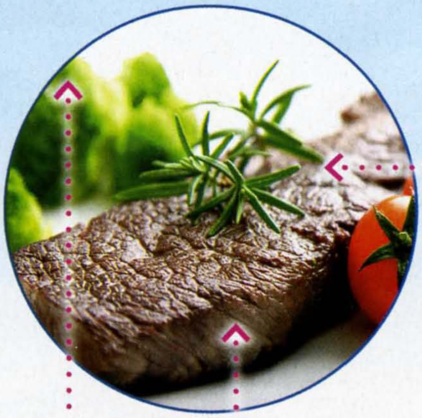
Запеченная говядина с гарниром из капусты брокколи

Нам понадобится:

- Говядина – 1 кг
- Майонез Calve Легкий – 250 г
- Капуста брокколи – 250 г
- Помидоры – 4 шт
- Соль, перец и специи – по вкусу

Мясо порежь на порционные куски, посоли, поперчи, и уложи в смазанную маслом сковороду. Обжарь до образования корочки, добавь специи. Капусту брокколи готовь в пароварке, пока она не станет мягкой. Обработка горячим паром сохраняет максимум витаминов и не изменяется вкус и аромат овощей.

Подавай запеченную говядину и капусту вместе со свежими помидорами, нарезанными дольками, сверху можешь украсить зеленью. Отличным дополнением, которое сохранит легкость овощного гарнира и придаст блюду любимый вкус, станет майонез Calve Легкий.





Мясо

Если же на ужин ты все–таки решила приготовить мясо, тоже неплохо. Ведь, помимо белков, оно содержит витамины группы В, цинк и железо. А прекрасной заменой его любимой жареной баранине могут стать постная свинина, говядина, мясо кролика и птицы.



Брокколи

Жареная картошка — его любимый гарнир, но иногда для разнообразия можно приготовить и что–то более легкое. Например, капусту брокколи на пару. В этом полезном овоще содержатся витамины А, С, Е, В1, В2, РР и минеральные вещества (калий, кальций, железо и др).



Он любит острые и пряные **специи**, но ты опасаешься, что они вредны для желудка? Твой любимый прав: в последнее время диетологи склоняются к тому, что добавлять в пищу травы и специи нужно! Это стимулирует выделение желудочного сока, кроме того, многие специи способствуют улучшению обмена веществ, предотвращая накопление жира и воды в тканях.



Майонез делает удивительно вкусными многие блюда, но ты хочешь, чтобы они были не слишком серьезной нагрузкой для желудка? Значит, настоящей находкой для тебя станут «легкие» майонезы, например, Calve Легкий. Бережное взбивание делает его таким густым, нежным и вкусным, что вы ни за что не поверите, что он легкий. При этом в нем всего 25 % жирности.

Основой качественного майонеза являются натуральные компоненты: растительное масло, источник витаминов Е и F и яичные желтки, богатые витаминами А, В12, В1 и Н.

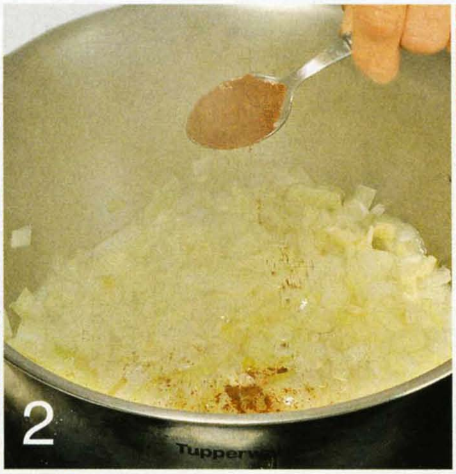


Любимому не обязательно знать твои маленькие секреты. Ты можешь всегда удивлять его новыми аппетитными и легкими блюдами, которые придутся ему по вкусу Продумай, как сделать рацион более здоровым, а Calve Легкий поможет сохранить вкус привычных блюд!


Maggi

суп-гуляш на курином бульоне







ЧТО НУЖНО:

- **3 ч. л.** **МАГГИ® СУПЕР ЗОЛОТОГО® Куриного бульона**
- **200 г** сухой красной фасоли
- **5** картофелин
- **3** помидора
- **1** корень петрушки
- **70 г** корня сельдерея
- **1** морковка
- **1** луковица
- **1** красный сладкий перец
- **4** зубчика чеснока
- **2 ст. л.** растительного масла
- **1 ч. л.** сушеной паприки
- **3 ст. л.** муки
- **1** яйцо

Время подготовки: 3 часа
Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6

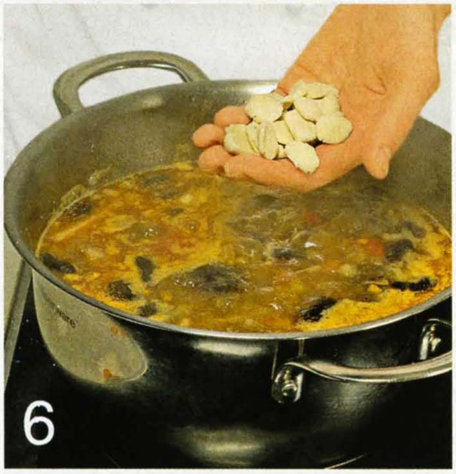
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фасоль залить холодной водой и оставить на 3–4 ч.

2 Лук и чеснок очистить. Помидоры вымыть. Из сладкого перца удалить сердцевину. Лук, перец и помидоры нарезать кубиками. Чеснок раздавить.
В кастрюле разогреть масло и обжарить лук до золотистого цвета. Положить чеснок, готовить 1 мин.

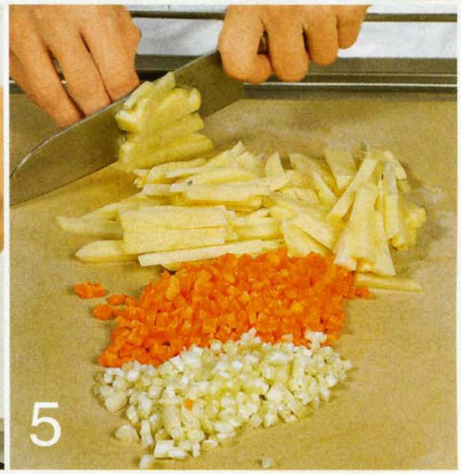
3 Добавить молотую паприку, помидоры и сладкий перец. Готовить, помешивая, в течение 5 мин.





4 Приготовить 1,5 л **МАГГИ® СУПЕР ЗОЛОТОГО® Куриного бульона**, влить в кастрюлю к обжаренным овощам. Добавить фасоль. Варить 35–40 мин.





5 Картофель, морковь, корни петрушки и сельдерея очистить. Картофель нарезать брусочками, морковь и коренья – небольшими кубиками. Положить в суп морковь, петрушку и сельдерей, готовить 20 мин. Добавить картофель и варить еще 15 мин.

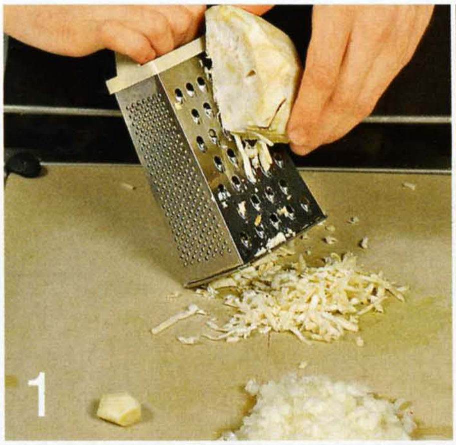
6 Замесить крутое тесто, смешав муку и яйцо. На присыпанной мукой рабочей поверхности раскатать тесто в пласт толщиной 1 мм. Бросать в кипящий суп кусочки теста размером с ноготь. Варить 3–4 мин., пока они не всплывут на поверхность. Разлить суп по тарелкам и подать к столу.

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Чтобы сократить время приготовления супа, можно заменить сухую фасоль на консервированную.

суп из сельдерея

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4









ЧТО НУЖНО:

- **60 г** корневого сельдерея
- **500 г** молодого шпината
- **1 л** овощного бульона
- **1** луковица
- **1** зубчик чеснока
- щепотка тертого мускатного ореха
- **2 ст. л.** растительного масла
- **60 мл** сливок жирностью 12%
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук, чеснок и сельдерей очистить. Лук и чеснок мелко нарезать. Сельдерей натереть на терке.

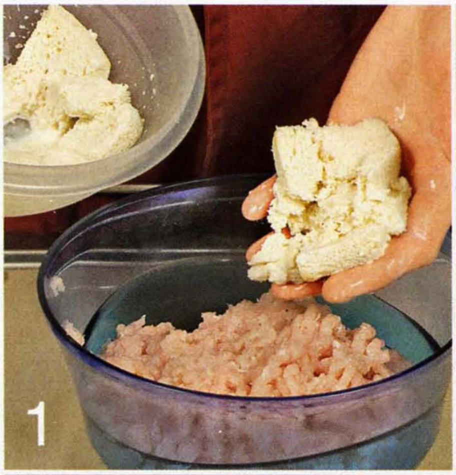
2 Обжарить лук и чеснок в разогретом масле, помешивая, 5 мин. Добавить сельдерей и горячий бульон, довести до кипения и варить 10 мин.

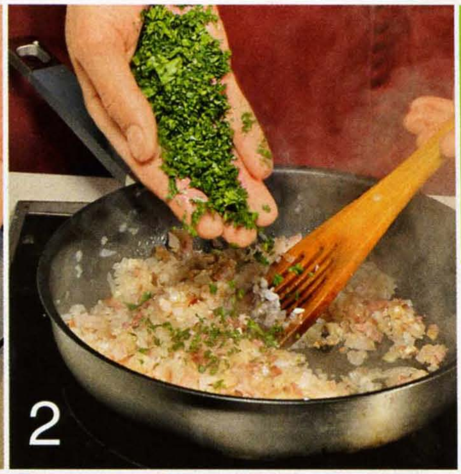
3 Шпинат промыть, положить в суп, довести до кипения и снять с огня. Немного остудить, измельчить в блендере. Вернуть в кастрюлю, подогреть, влить сливки. Приправить мускатным орехом, солью и перцем.

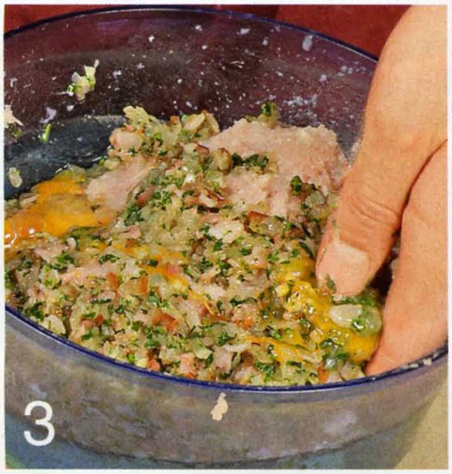


котлеты из индейки с соусом из кресс-салата

Время приготовления: 1 час
Порций: 4













ЧТО НУЖНО:

- **500 г** фарша из индейки
- **4** куска белого хлеба
- **1** стакан молока
- **1** большая луковица
- **2** зубчика чеснока
- **1** яйцо
- **50 г** бекона
- **4 ст. л.** зелени петрушки
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **2 ст. л.** муки
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для обжаривания

Для соуса:

- **200 г** кресс-салата
- **200 г** сметаны
- **6** средних редисок

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фарш выложить в большую миску. С хлеба срезать корки, мякоть замочить в молоке, затем слегка отжать и добавить в фарш. Перемешать, поставить в холодильник на 15 мин.

2 Лук и чеснок очистить, очень мелко нашинковать. Бекон нарезать небольшими кусочками и обжарить в разогретом сливочном масле до образования шкварок, примерно 10 мин. Добавить лук, чеснок и измельченную зелень петрушки, готовить еще 4 мин. Добавить в охлажденный фарш. Перемешать и вернуть в холодильник еще на 10 мин.

3 Вбить в фарш яйцо, приправить солью и перцем по вкусу. Вымешивать не менее 5 мин., пока фарш не станет совершенно однородным.

4 Разделить фарш на 8 частей. Сформировать из каждой круглую или продолговатую котлету. Сильно отбить каждую котлету руками, затем обвалять в муке.

5 В сковороде разогреть растительное масло. Обжарить котлеты, по 4 мин. с каждой стороны. Уменьшить огонь до минимума. Накрыть сковороду крышкой и готовить еще 10 мин.

6 Приготовить соус. Редис вымыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Сметану взбить венчиком. Продолжая взбивать, добавить редис и отделенные от корней листики кресс-салата. Перемешать. Подать соус к котлетам.



карри из говядины

ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** говядины для тушения
- **10** зубчиков чеснока
- **4 см** корня имбиря
- **2** луковицы
- **2 ч. л.** семян зиры
- **2 ч. л.** семян кориандра
- **2 см** палочки корицы
- **0,5 ч. л.** куркумы
- **1 ст. л.** молотой сладкой паприки
- **4** бутона гвоздики
- **3 ст. л.** красного винного уксуса
- **3** красных острых перчика чили
- **3** веточки кинзы
- **4 ст. л.** растительного масла
- соль по вкусу

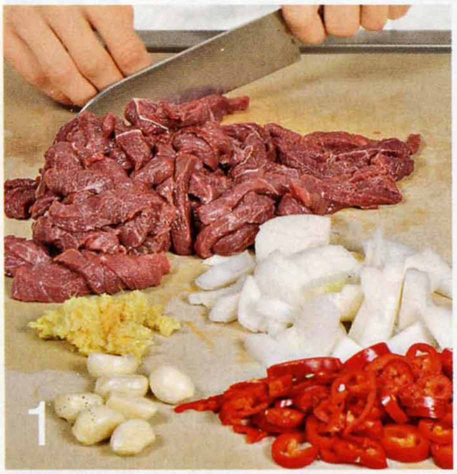
Для гарнира:

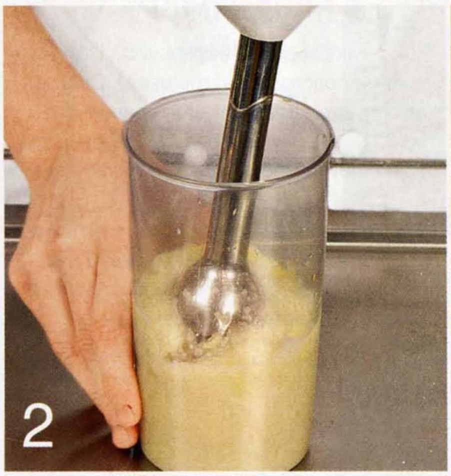
- **2** стакана длиннозерного риса
- **75 г** арахиса
- пучок петрушки
- соль

Время приготовления: 2 часа 40 мин.
Порций: 6

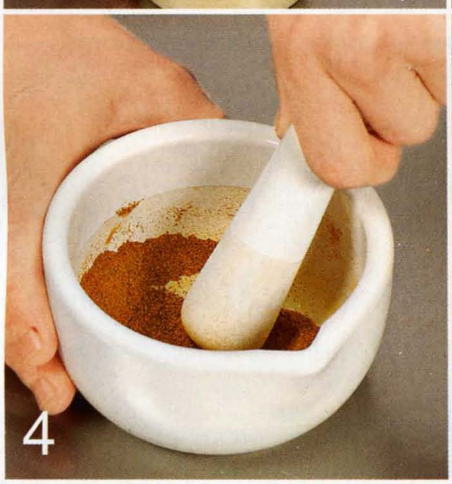
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Говядину нарезать небольшими кусочками. Лук, чеснок и имбирь очистить. Лук нарезать крупными кубиками. Имбирь натереть на терке. Чили вымыть, нарезать колечками, удалив семена.


1


2


3


4


5


6

2 Лук, чеснок и имбирь измельчить в блендере в однородную пасту.

3 Разогреть в сковороде растительное масло. Порциями обжарить говядину, 6 мин. Переложить мясо в миску. Выложить приготовленную пасту в ту же сковороду, где готовилось мясо, посолить. Готовить, постоянно помешивая, 3 мин.

4 Специи обжарить, помешивая, на сухой разогретой сковороде, 3 мин., затем истолочь в ступке. Добавить специи в пасту и готовить на небольшом огне, помешивая, 5 мин.

5 Вернуть в сковороду мясо, добавить уксус и половину чили. Перемешать, уменьшить огонь до минимума. Готовить под крышкой, время от времени помешивая, 1 ч. Снять крышку, увеличить огонь и готовить, пока вся жидкость не выпарится, 15–20 мин. Посолить по вкусу.

6 Приготовить гарнир. Рис тщательно промыть, положить в кастрюлю, влить 2,5 стакана воды. На сильном огне довести до кипения, варить 5 мин. Уменьшить огонь, посолить. Варить, пока вся вода не впитается. Снять с огня и оставить под крышкой. Орехи порубить, обжарить на сухой сковороде, 3 мин. Добавить листики петрушки, перемешать и снять с огня. Смешать рис с орехами и зелень. Подать к говядине.



рыба в чесночном соусе

ЧТО НУЖНО:

- **1** морская рыба весом 600 г
- **1** небольшой пучок петрушки
- **6** зубчиков чеснока
- **100 г** сливочного масла + 1 ч. л.
- • соль, черный перец

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чеснок очистить, разрезать 2 зубчика вдоль на 4 части. Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить и промыть. Сделать по 4 поперечных надреза с каждой стороны. Вложить в каждый надрез по кусочку чеснока.
Петрушку вымыть, измельчить. Половину зелени положить внутрь рыбы. Смазать рыбу с двух сторон 1 ч. л. сливочного масла, завернуть в фольгу. Запечь в духовке при температуре 180 °С, 20 мин.

2 Оставшийся чеснок измельчить и обжарить в разогретом масле, 3 мин. Готовую рыбу полить маслом с чесноком и посыпать оставшейся петрушкой.





Вкусный и полезный обед
ДЛЯ ТЕХ, КТО ДУМАЕТ О ПЕЧЕНИ

Для приготовления салата с курицей вам понадобится:

Филе куриное вареное (только белое мясо) – 200 г
Картофель вареный – 80 г (2 шт.)
Яблоки – 40 г (1 шт.)
Огурцы – 60 г (1 шт.)
Яйца вареные – 40 г (1 шт.)
Листья зеленого салата – 20 г
Сметана (10% жирности) – 50 г (ст. л.)
Масло растительное – 10 г
Зелень (укроп или петрушка) – 10 г

Салат «Курочка Ряба»

Способ приготовления:
Возьмите вареное куриное филе без жира и кожи и нарежьте ломтиками. Небольшую часть отложите для оформления. Возьмите картофель, яблоки и огурцы и тоже нарежьте ломтиками. Нашинкуйте салатные листья и яйцо. Соедините все приготовленные ингредиенты и заправьте небольшим количеством сметаны смешанной с маслом. Все перемешайте и выложите в блюдо. Оформите ломтиками курицы, огурцов, зеленью и яйцом, нарезанным дольками.

2 порции



Для приготовления диетического борща Вам понадобится:

Свекла – 100 г 1 шт.
Капуста белокочанная – 100 г
Картофель – 140 г 1-2 шт.
Морковь – 80 г шт.
Болгарский сладкий перец – 100 г 1 шт.
Вода – 500 г
Мука пшеничная – 1 ч. л.
Сметана 10% жирности – 2 ст. л.
Сливочное масло – ч. л.
Сахар – 1 ч. л.
Соль

борщ «Овощной»

Способ приготовления:
Капусту и половину моркови нарежьте кубиками, залейте водой и варите 1,5 часа. Полученный отвар процедите. Свеклу и оставшуюся морковь натрите на мелкой терке, добавьте масло, влейте немного отвара и припустите. Затем введите муку, доведите жидкость до кипения. Картофель и сладкий перец нарежьте кубиками, положите в кипящий отвар, варите до готовности. Добавьте тушеные овощи, сахар, соль и доведите борщ до кипения. Подавайте борщ теплым, а не горячим, заправив небольшим количеством сметаны.

2 порции





Фрикадели мясные

Для приготовления мясных фрикаделей вам понадобится:
- Мясо – 500 г
- Белый хлеб – 80 г (2 шт.)
- Сливочное масло – 20 г
- Вода – 60 г
- Соль

Способ приготовления:
Можно использовать нежирную говядину, мясо индейки или курицу. Мясо проверните через мясорубку 2 раза, смешайте с размягченным в воде и отжатым хлебом и снова проверните 2 раза, посолите и хорошо взбейте. Из котлетной массы сформируйте шарики (по 10-12 штук на порцию) и сварите на пару в паровой кастрюле или отварите в сотейнике, залейте их теплой водой. Перед подачей полейте фрикадели маслом.

4 порции



Для приготовления десерта из кураги вам понадобится:
- Курага – 200 г
- Сахар – 80 г
- Белки яичные – 40 г (от 2 яиц)
- Желатин – 12 г

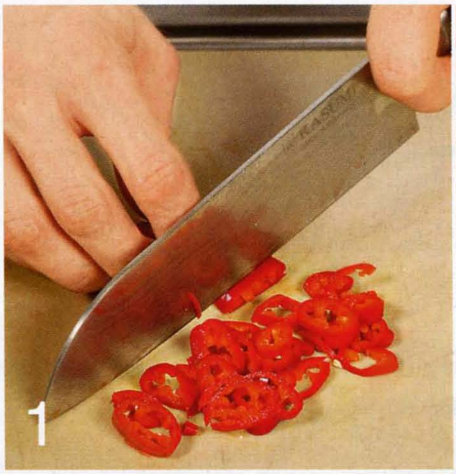
десерт «Оранжевое солнце»

Способ приготовления:
Желатин замочите в шестикратном количестве холодной воды, затем распустите его на водяной бане и процедите. Курагу залейте горячей водой, оставьте на 2-3 часа, затем отварите до размягчения, протрите. Соедините с сахаром, прогрейте до его растворения, охладите. В полученное пюре добавьте яичные белки и взбейте массу на холоде. В конце взбивания добавьте подготовленный желатин. Полученную массу разлейте в формочки и поставьте в холодильник на 2 часа. На несколько секунд пустите формочки в горячую воду и выложите десерт на блюдо.

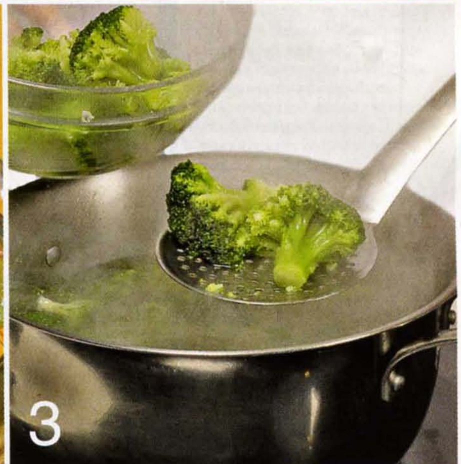
4 порции

брокколи с чили и медом

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4









ЧТО НУЖНО:

- **500 г** брокколи
- **4 ст. л.** растительного масла
- **2 ст. л.** меда
- **1 ст. л.** соевого соуса
- **1** острый красный перчик чили
- соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить заправку. Чили вымыть и нарезать, удалив семена.

2 В небольшой миске смешать растительное масло, мед, соевый соус и измельченный перчик.

3 Брокколи вымыть, обсушить и разобрать на соцветия. Положить в кастрюлю с кипящей водой и варить 4 мин. Отбросить на дуршлаг и дать стечь всей воде. Выложить брокколи в салатницу, влить заправку.

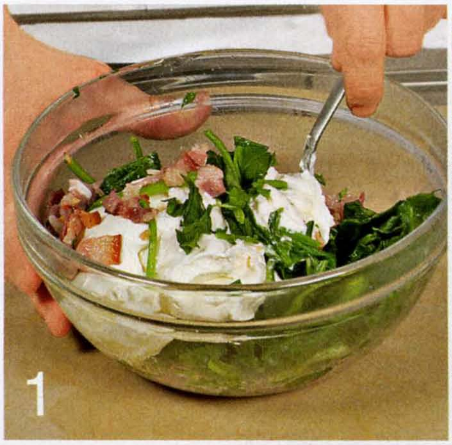
Можно посыпать брокколи и обжаренными кунжутными семечками.


Попробуй
СОЛНЦЕ
на вкус!
Maggi
Это мы с папой попали под дождь. Потом пришли на дачу, а мама нам приготовила золотой супчик!
Я
Maggi
Куриный Бульон
СУПЕР ЗОЛОТОЙ
В ГРАНУЛАХ!
ДЛЯ НАСЫЩЕННОГО ВКУСА
75г
СУПЕР ЗОЛОТОЙ Куриный бульон МАГГИ® получил свое название за удивительно золотой цвет бульона и насыщенный куриный вкус.
Все, что с ним готовится, приобретает аппетитный золотистый цвет, а кусочки зелени и овощей придают блюдам удивительную свежесть, аромат и красивый внешний вид!
Уникальные гранулы позволяют максимально сохранить вкус и аромат насыщенного бульона. Они моментально растворяются и идеально подходят как для приготовления супов, так и вторых блюд.
Товар сертифицирован. Реклама.
scanned by Reina

СПОНСОР РЕЦЕПТА

Barilla









каннеллони со шпинатом

ЧТО НУЖНО:

- **12** трубочек каннеллони **Barilla**
- **300 г** свежего шпината
- **300 г** сыра рикотта
- **100 г** бекона
- **1** зубчик чеснока
- **1 ст. л.** оливкового масла
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **3 ст. л.** муки
- **250 мл** молока
- **75 г** тертого пармезана
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6

КСТАТИ

Кстати, каннеллони можно также приготовить с готовыми соусами Barilla – помодоро рикотта или болоньезе. А можно сделать из каннеллони ассорти с разными начинками!



Barilla – паста №1 в Италии

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чеснок очистить и измельчить. Бекон нарезать небольшими кусочками. Шпинат вымыть, крупно нарезать, сложить в дуршлаг и опустить на 30 сек. в кипящую воду, затем сразу же обдать ледяной водой.
Обжарить бекон в разогретом растительном масле, 4 мин. Добавить чеснок и готовить 30 сек. Снять с огня, переложить в миску и дать остыть. Перемешать с сыром и шпинатом.

2 В сотейнике растопить сливочное масло, добавить муку и готовить, интенсивно размешивая, 2 мин. Постепенно, продолжая размешивать, вливать теплое молоко. Довести до кипения. Посолить, поперчить по вкусу. Уменьшить огонь и проварить соус еще 3–4 мин.

3 В кипящую подсоленную воду опустить каннеллони **Barilla** и варить 4 мин. Слить воду. Наполнить каннеллони шпинатной начинкой. Разогреть духовку до 240 °С. Уложить трубочки в форму для запекания. Полить приготовленным соусом и посыпать пармезаном. Запекать 20 мин.

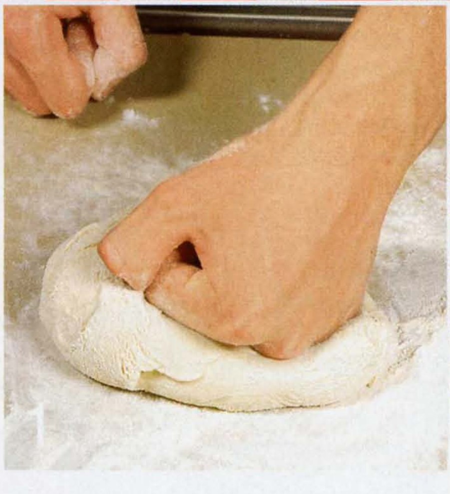
АКАДЕМИЯ ПАСТЫ BARILLA

Сегодня мы раскроем вам секрет того, как правильно подобрать соус к пасте, ибо именно с этого начинается приготовление итальянской пасты.
В зависимости от того, что вы решите приготовить – песто или болоньезе, вы будете выбирать вид пасты, а не наоборот. И не дай вам бог ошибиться! Неправильно подобранный вид пасты приведет к двум печальным последствиям: во-первых, вы испортите блюдо, потому что соус плохо ляжет на поверхность пасты и вкус всех ингредиентов не проявится, и, во-вторых, вы произведете впечатление нарушителя многовековых традиций итальянской гастрономической культуры.
Научиться правильно подбирать пасту к соусу совсем несложно, нужно лишь запомнить основные комбинации и принципы, ведь разнообразие соусов почти столь же велико, как и разнообразие пасты. Есть главное правило: чем короче и толще паста, тем гуще соус, чем тоньше и длиннее – тем, соответственно, он нежнее. Длинная тонкая паста лучше всего сочетается с жидкими и легкими соусами, песто и морепродуктами. Широкая длинная паста – со сливочными и сырными соусами, а плоская короткая – с густыми овощными и мясными. Круглая короткая паста хорошо подходит к сырным или мясным соусам.
Мы предлагаем вам самые популярные сочетания: паста – соус, которые разработали специалисты академии Barilla:

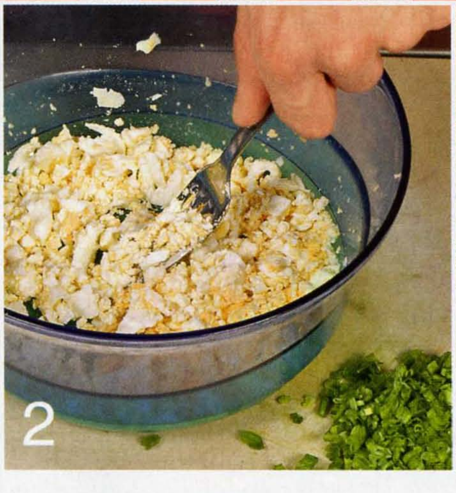
- **Спагетти – песто дженовезе, базилико.**
- **Пенне ригате – арраббьята, помодоро рикотта.**
- **Лазанья – болоньезе, песто дженовезе.**
- **Тальятелле – болоньезе, наполетана.**
- **Фарфалле – базилико, болоньезе.**
- **Фузилли – оливковый, болоньезе.**
- **Феттучине – цукини и баклажаны, наполетана.**
- **Каннеллони – помодоро рикотта, песто дженовезе.**







1



2



3



пирожки с луком и яйцами

ЧТО НУЖНО:

250 г	муки
•	щепотка соли
1 ст. л.	сливочного масла
0,5 ч. л.	соли
7 г	сухих дрожжей
150 мл	воды
1 ст. л.	сахара

Для начинки:

•	большой пучок зеленого лука
4	яйца
•	соль по вкусу
1	яйцо для смазывания

Время приготовления: 1 час 50 мин.
Количество: 14 штук

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В миску просеять горкой муку. Сделать сверху углубление, по краям распределить соль и сахар. Сливочное масло нарезать небольшими кусочками и добавить в миску. В углубление горки положить дрожжи, влить воду. Вымешивать, начиная от центра, так, чтобы мука с краев сама опускалась к центру, в течение 10 мин. Переложить тесто на стол, вымесить, 1–2 мин. Затем собрать тесто в шар и снова вымесить, в течение 1–2 мин. Повторить эту операцию не менее 5 раз, пока тесто не перестанет прилипать к неприсыпанной мукой рабочей поверхности. С силой отбить тесто об стол. Завернуть в пищевую пленку и оставить в теплом месте на 15 мин.

2 Приготовить начинку. Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить от скорлупы. Размять яйца вилкой. Лук вымыть, обсушить и измельчить. Смешать яйца с луком, посолить по вкусу.

3 Тесто еще раз вымесить, затем разрезать на 14 частей. Каждую часть раскатать в лепешку размером с кофейное блюдце.

4 У каждой лепешки собрать края к центру, оставив середину свободной. Накрыть полотенцем и оставить в теплом месте на 30 мин.

5 Положить в центр каждой лепешки по 1,5 ст. л. начинки.

6 Противень накрыть бумагой для выпечки. Выложить пирожки на противень, смазать тесто слегка взбитым яйцом.
Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 25 мин.

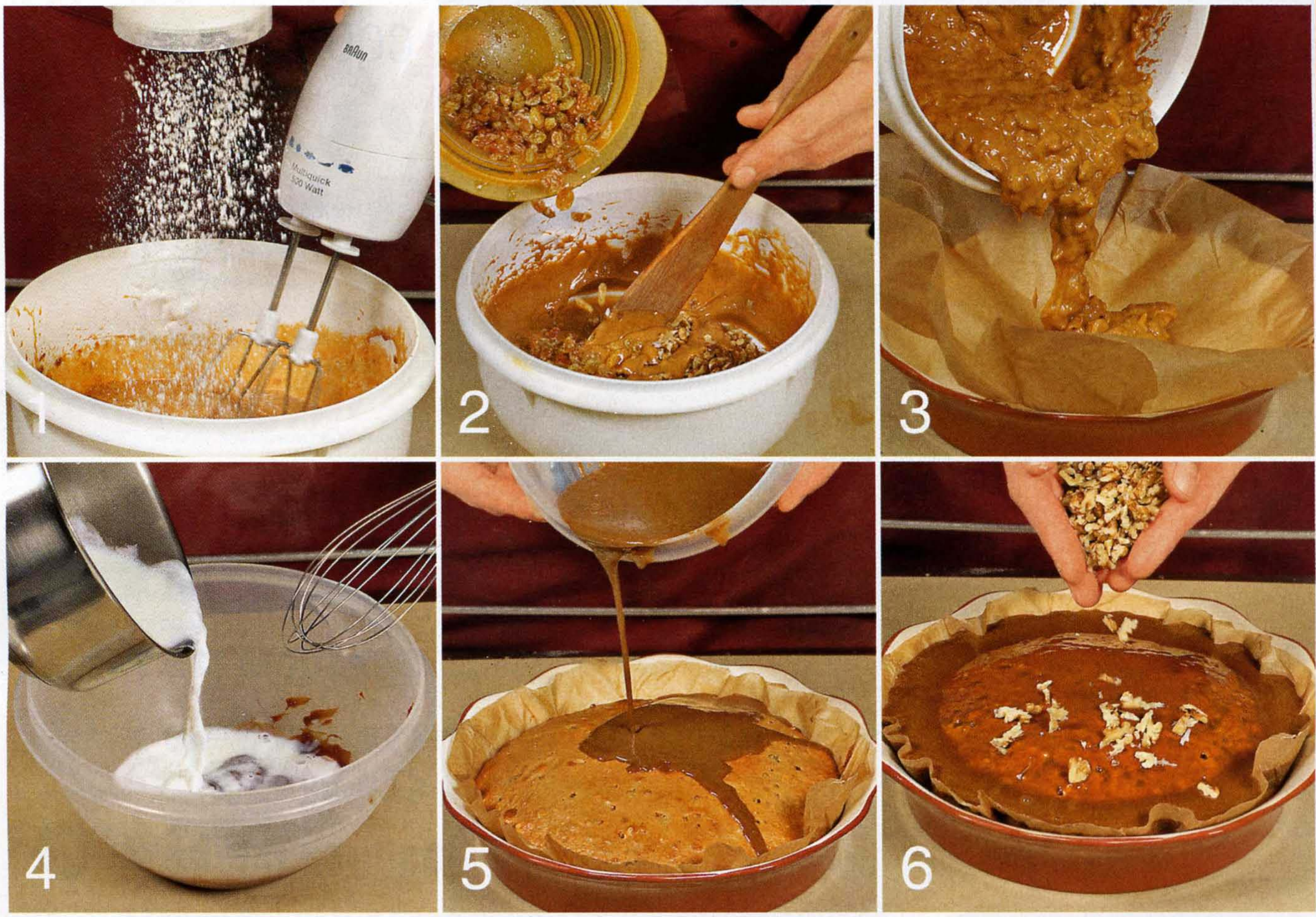








пирог со сгущенным молоком



ЧТО НУЖНО:

- **1** стакан муки
- **2 ч. л.** разрыхлителя
- **50 г** сахара
- **100 мл** молока
- **4** яйца
- **1** банка вареного сгущенного молока
- **1** стакан очищенных грецких орехов
- **50 г** изюма

Время приготовления: 55 мин. + 3 часа
Порций: 12

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перелить 2/3 сгущенного молока в миску, добавить яйца и взбить миксером. Всыпать сахар, просеянную муку и разрыхлитель. Еще раз взбить до образования однородной массы.

2 Грецкие орехи порубить в крупную крошку. Изюм промыть и обсушить. Добавить изюм и половину орехов в тесто, перемешать.

3 Форму для выпечки застелить пергаментом, влить тесто. Несколько раз осторожно встряхнуть форму, чтобы тесто легло плотнее. Поставить в разогретую до 190 °С духовку на 35 мин.

4 Молоко подогреть, не доводя до кипения, и добавить в оставшееся сгущенное молоко. Размешать. Полученная масса должна иметь консистенцию жидкой сметаны.

5 Полить этой смесью горячий пирог так, чтобы был покрыт весь верх.

6 Присыпать поверхность оставшимися грецкими орехами. Пирог накрыть и оставить в теплом месте на 3 ч. Он должен обязательно настояться.

*** Если вы не смогли купить вареное сгущенное молоко, можете сделать его сами. Банку с обычной сгущенкой положите в кастрюлю с кипящей водой и варите 2 часа, но не больше, иначе банка может взорваться!**



йогуртово-клубничное сорбе

ЧТО НУЖНО:

200 г	свежезамороженной клубники
100 г	сахара
1 ч. л.	лимонного сока
500 мл	натурального йогурта

Время приготовления: 10 мин. + 7 часов
Порций: 4

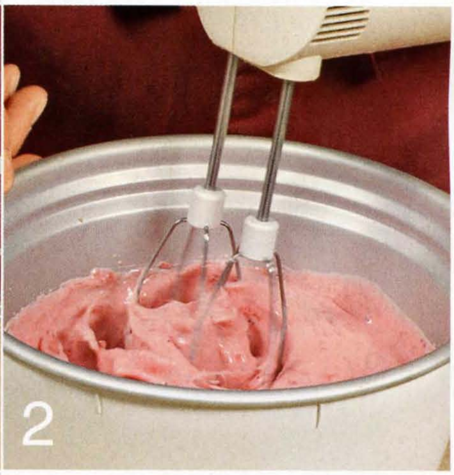
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Клубнику разморозить, тщательно обсушить. В блендере взбить ягоды с сахаром и лимонным соком до образования однородной массы. Добавить йогурт и перемешать.

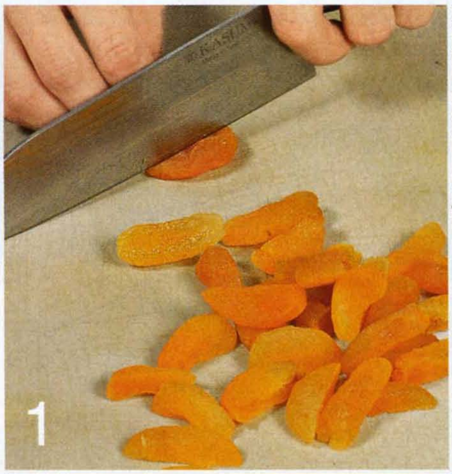
2 Перелить смесь в контейнер, накрыть. Поместить в морозильную камеру на 2 ч. Затем взбить миксером и вернуть в морозильную камеру еще на 2 ч. Снова взбить миксером и поставить в морозильник на 3 ч.
За 1–1,5 ч до подачи переставить сорбе на нижнюю полку холодильника. Для подачи к столу разложить по креманкам.



1



2

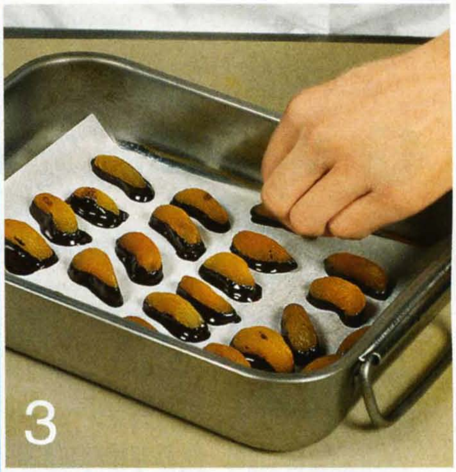




курага в шоколаде

Время приготовления: 10 мин. + 30 мин.
Количество: 28 штук





ЧТО НУЖНО:

50 г темного шоколада
14 шт. крупной кураги

ЧТО ДЕЛАТЬ:

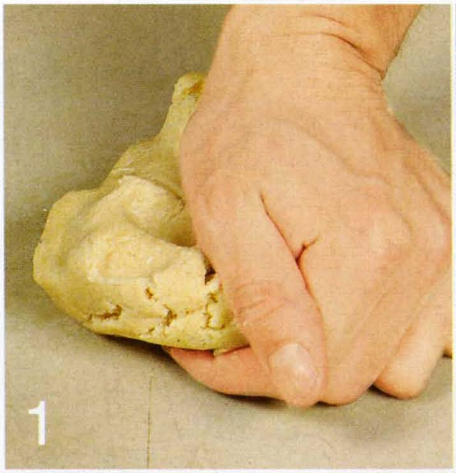
1 Курагу вымыть, положить в миску с теплой кипяченой водой и оставить на 30–60 мин. (время замачивания зависит от того, насколько курага сухая). Затем обсушить и разрезать каждый плод пополам.

2 Шоколад наломать на кусочки, сложить в огнеупорную посуду и поставить на подходящую по размеру кастрюлю со слабо кипящей водой. Готовить, пока шоколад полностью не растопится. Снять с огня. Окунать половинки кураги удлиненной стороной в шоколад на глубину примерно 1 см.

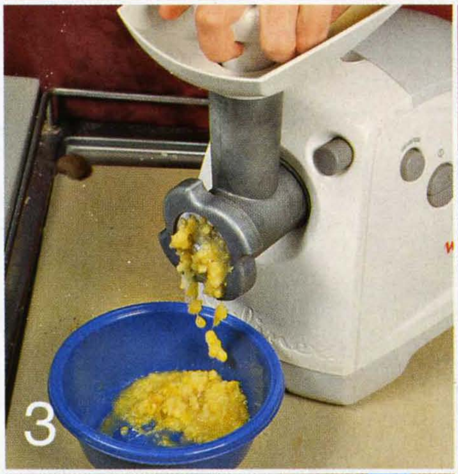
3 Выкладывать на лист пергамента. Поставить в холодильник на 30 мин. Курага может храниться в холодильнике в закрытой посуде 2–3 дня.

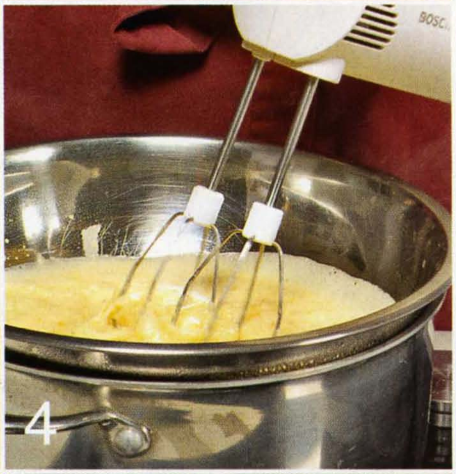


корзиночки с кремом и вишней













ЧТО НУЖНО:

50 г горького шоколада
150 г замороженной вишни без косточек

Для теста:

100 г муки
50 г сливочного масла
2 ч. л. мелкого сахара
1 желток

Для лимонного крема:

70 г сливочного масла
2 яйца
180 г сахара
2 лимона
200 г густой сметаны

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить корзиночки. Заранее охлажденное сливочное масло нарезать небольшими кусочками. Муку просеять горкой на рабочую поверхность, добавить масло и перетереть руками до состояния хлебных крошек. Добавить сахар, желток и вымесить гладкое однородное тесто. Если тесто очень плотное, добавить немного воды. Сформировать из теста шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 мин.

2 Охлажденное тесто раскатать в тонкий пласт и вырезать из него 8 кружков диаметром на 1 см больше, чем диаметр используемых формочек. Положить каждый кружок в формочку для тарталеток так, чтобы были закрыты дно и бортики. Поставить в разогретую до 190 °С духовку на 15 мин. Дать остыть, затем вынуть из формочек.

3 Тем временем приготовить лимонный крем. Лимоны вымыть и пропустить через мясорубку.

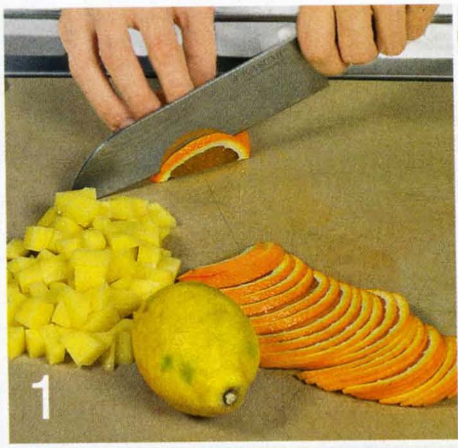
4 Растопить в миске сливочное масло, дать остыть. Взбить яйца с сахаром и аккуратно ввести в масло. Добавить измельченные лимоны вместе с соком. Поставить смесь на водяную баню и готовить, взбивая венчиком, пока крем не загустеет 5–7 мин. Дать остыть до комнатной температуры, затем поставить в холодильник на 20 мин.

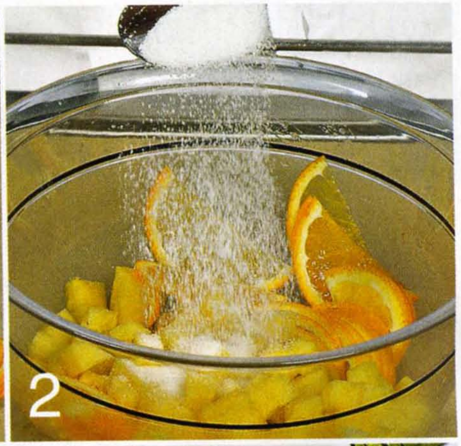
5 Вишню разморозить при комнатной температуре и обсушить. Шоколад наломать на кусочки и растопить на водяной бане.

6 В лимонный крем добавить сметану, взбить венчиком. Несколько вишенок оставить для украшения, оставшиеся разложить по корзиночкам, сверху положить крем. Полить корзиночки шоколадом, украсить вишней. До подачи к столу поставить в холодильник.

фруктовый пунш

Время приготовления: 10 мин. + 40 мин.
Порций: 6









ЧТО НУЖНО:

- **2** апельсина
- **1** лимон
- **1** стакан ананаса, нарезанного кубиками
- **4** стакана белого сухого вина
- **1,5** стакана шампанского
- **2,5 ст. л.** сахара

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Апельсины разрезать пополам, нарезать тонкими ломтиками и сложить в миску. Из лимона выжать сок.

2 Смешать ананасы с ломтиками апельсина, залить лимонным соком, засыпать сахаром и поставить в холодильник на 40–50 мин.

3 Перед подачей влить в миску вино и шампанское, перемешать. Разлить по бокалам вместе с фруктами; можно добавить кусочки льда.



в новом журнале «КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»

№09 (65) май 2009

овощные закуски

- баклажаны с сыром
- весенние рулетики
- фаршированная капуста
- цикорий, запеченный в ветчине
- закуска из помидоров и сыра







ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№ 09(131), май 2009
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Пабликейшенз»

Адрес редакции: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@phbp.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

Президент Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
бильдредактор Сергей Ткаченко
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Александр Ильин, Алла Сергеева, Анна Туревская
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повара-консультанты Олег Туркин, Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Отдел рекламы:
директор по рекламе Марина Мамина,
заместитель директора Жанна Русакова, Ольга Каткова, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева,
тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга:
директор Эльмира Нагаева, Зоя Галишникова, Надежда Лыжникова,
тел.: (495) 725-1070

Отдел дистрибуции:
директор Сергей Татаркин,
менеджеры: Андрей Телингатер, Александр Шалимов, Наталия Писклина, Екатерина Колесникова, Татьяна Катрач,
тел.: (495) 725-1070
по подписке Нина Малинина,
тел.: (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»,
тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка:
руководитель отдела Екатерина Панюшкина
Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Любовь Попова, Виктор Фролкин, Олег Шифрин

Отдел спецпроектов
руководитель отдела Лариса Машталер,
Ольга Гриценко, Ольга Старикова

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 185 800 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-32210 от 09.06.2008 г.

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вы можете подписаться на наши издания в течение 2009 года.
Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.
Минимальный срок подписки – 1 месяц.



Для оформления редакционной подписки
1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5108), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, или e-mail: podpiska@phbp.ru
Без получения данной информации редакция не гарантирует отправку оплаченных журналов.
* Отправка журналов осуществляется простой бандеролью (до почтового ящика) в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала
* Доставка курьером (только по Москве в пределах МКАД) осуществляется до почтового ящика (указание кода доступа в подъезд ОБЯЗАТЕЛЬНО) в течение 7 дней со дня выхода журнала
* В цену подписки не включена комиссия Сбербанка
Стоимость доставки включена в стоимость журнала

На наших сайтах www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы. Заказ на вышедшие номера временно прекращен.

Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайты www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru, e-mail: podpiska@phbp.ru

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США
Beneficiary: LLC «Bonnier Publications»,
Vasiliy Petushkova Street, 8, Moscow, 125476, Russia
Beneficiary's bank: SBERBANK, TVERSKOYE BRANCH №7982, MOSCOW, RUSSIA, SWIFT CODE: SABR RU MM
Beneficiary's account: Acc №40702840038041019808
** Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.*

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:

1. Объединенный каталог «Пресса России» и Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 83273
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46505
Ручная работа – 18131

2. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 99378
Школа гастронома – 11308
Коллекция рецептов – 24651
Садовник – 24324
Ручная работа – 24323

3. Интер-Почта-2003
тел.: (495) 500-0060 (Москва),
(495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

4. Вся пресса, тел.: (495) 787-3445

5. ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск,
тел.: (10375-17) 291-9891
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 81158
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46345
Ручная работа – 00142

6. Подписное агентство KSS, г. Киев,
тел.: (10380-44) 270-6220, 270-6222, 464-0220

7. Урал-Пресс, г. Екатеринбург,
тел.: (495) 214-5162, (3432) 75-6274

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на май, июнь 2009 г. – 90 руб. за месяц.
Стоимость полугодовой подписки с июля на 2009 г. – 594 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 99 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $8,50.
Для остальных стран – $11.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на май, июнь 2009 г. 90 руб. за месяц.
Стоимость полугодовой подписки с июля на 2009 г. – 594 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 99 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $10.
Для остальных стран – $14.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на май, июнь 2009 г. – 90 руб. за месяц.
Стоимость полугодовой подписки с июля на 2009 г. – 594 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 99 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $10.
Для остальных стран – $14.

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на май, июнь 2009 г. 90 руб. за месяц.
Стоимость полугодовой подписки с июля на 2009 г. – 660 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 110 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $10.
Для остальных стран – $14.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на май, июнь 2009 г. – 65 руб. за месяц.
Стоимость полугодовой подписки с июля на 2009 г. – 495 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 82,50 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $8,50.
Для остальных стран – $11.

scanned by Reina

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 **КПП** 770101001

Корр. сч. 3010 1810 4000 0000 0225 **БИК** 044525225
Расч. сч. 4070 2810 4380 4001 9808 в Сбербанке России ОАО г. Москва, Тверское ОСБ №7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.. ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________
Доставка: ☐ курьер ☐ простая бандероль
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен ____________________ Плательщик

Кассир

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 **КПП** 770101001

Корр. сч. 3010 1810 4000 0000 0225 **БИК** 044525225
Расч. сч. 4070 2810 4380 4001 9808 в Сбербанке России ОАО г. Москва, Тверское ОСБ №7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________
Доставка: ☐ курьер ☐ простая бандероль
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен ____________________ Плательщик



(495) 778 78 16
sales@hellenic.ru
www.hellenic.ru

OLYMPIC FOODS

Вот рецепт классического средиземноморского соуса – на 100 г оливкового масла **«Олимпик»** возьмите 20 г бальзамического уксуса **«Олимпик»** и добавьте 2 ст. л. «Цитрано». Аккуратно перемешайте (но не взбивайте, иначе соус превратится в майонез) – и в рыбу, креветки, салаты, а то и прямо на гренки. Чтобы слегка утяжелить соус, можно добавить столовую ложку баварской горчицы. А если поменять пропорцию, то получится великолепный маринад. На 100 мл виноградного бальзамического уксуса **«Олимпик»** – 2 ст. л. «Цитрано», 20 мл оливкового масла.